

## Evitando Recaídas

Si estuviera a punto de recaer, yo probablemente estaría en una situación de estas:

Donde: \_\_\_\_\_

Cuando: \_\_\_\_\_

Con quien: \_\_\_\_\_

Haciendo que: \_\_\_\_\_

Pensando acerca de: \_\_\_\_\_

Sintiendo que: \_\_\_\_\_

¿Qué estrategias podría usar para evitar esta recaída?

Estrategias de Acción:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

Estrategias de Pensamiento:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

Estrategias de Sentimiento:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_